

Самооценка эмоционального состояния и эффективности тренировочной деятельности спортсменов

Котова Мария Геннадьевна

Студент

Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова, Факультет психологии, Ярославль, Россия

E-mail: Kalykamalyka1709@rambler.ru

Одним из способов самореализации личности является спортивная деятельность. Тех, кто когда-то начал заниматься спортом, гораздо больше, чем тех, кто сделал карьеру в спорте. Спортивная деятельность требует проявления особых физических, психологических качеств, и овладение ею на высоком уровне, что отражают высокие спортивные результаты, доступно далеко не каждому.

Одним из важных аспектов становления успешной спортивной карьеры является регуляция и контроль эмоциональных состояний. Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект оценивает значимость происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию организации деятельности, стимулируя и направляя ее. Большинство авторов работ по психологии спорта акцентируют внимание на высокой эмоциогенности соревновательной деятельности (А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Е.П.Ильин и др.), и значительно меньше внимания уделяется эмоциональным состояниям в процессе тренировки.

Целью нашего исследования было изучить взаимосвязи самооценки эмоционального состояния спортсмена и эффективности тренировочной деятельности. В исследование приняли участие: 25 спортсменов баскетболистов в возрасте от 12 до 15 лет.

На первом этапе была разработана процедура самооценки эмоционального состояния спортсмена на основе цветовых ассоциаций, которая позволяет отразить текущее психическое состояние спортсмена. Эта методика включает в себя набор из пяти цветов (красный, желтый, зеленый, синий, черный). Каждый цвет символизирует определенный тип эмоционального состояния. Красный – настроение хорошее, бодрое, вы полны активности, решительны; желтый – вы обеспокоены чем-то, взволнованы, переживаете; зеленый – вы спокойны, уравновешены, вас ни что не тревожит, ни что не беспокоит; синий – настроение вялое грустное, тоскливое, вы чем-то расстроены; черный – настроение очень плохое, вы чем-то возмущены, рассержены. Спортсмены проводили самооценку эмоционального состояния «до» и «после» тренировочного процесса на протяжении десяти тренировок. В процессе обработки результатов качественные характеристики переводились в количественные в соответствии с уровнем выраженности позитивного настроения: красному цвету присваивался максимальный балл-5, желтому – 4, зеленому – 3, синему – 2 и черному – 1 балл.

На втором этапе, на основе теоретического анализа, были выделены следующие критерии оценки эффективности проведенной тренировки для тренера и спортсмена: стабильность, активность, результативность, сосредоточенность, уровень понимания тренера, общительность, взаимодействие с партнерами. По окончании тренировки каждый

спортсмен оценивал себя в соответствии с данными критериями по пятибалльной шкале.

В результате исследования динамики эмоционального состояния спортсмена «до» и «после» тренировки не выявлено значимых изменений эмоционального состояния спортсменов. Значимый коэффициент различия установлен только во время одной из десяти тренировок.

Анализ взаимосвязи самооценки эмоционального состояния и эффективности тренировочной деятельности спортсмена позволил выявить следующие закономерности.

Установлены взаимосвязи самооценки «активности» спортсмена во время тренировки и его настроения после тренировки ($r=0,441$; $p=0,024$). Также выявлены положительные корреляции настроения после тренировки и оценки результативности ($r=0,472$; $p=0,015$). Таким образом, можно отметить, что хорошее настроение спортсмена после окончания тренировки связано с высокими оценками его активности и результативности. При этом не установлено связей самооценки настроения и оценок «стабильности», «сосредоточенности», «уровня понимания тренера», «общительности». Не выявлено ни одной связи показателей эффективности тренировки и оценки настроения перед началом тренировки.

Таким образом, полученные в исследовании данные подтверждают достаточно устойчивый характер «настроения», как одного из компонентов эмоциональной сферы человека. Как отмечает К. Изард, настроения могут различаться по продолжительности. Устойчивость настроения зависит от многих причин — возраста человека, индивидуальных особенностей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения. Настроение может окрашивать поведение человека в течение нескольких дней и даже недель. Более того, настроение может стать устойчивой чертой личности.

Отсутствие значимых изменений настроения спортсмена после тренировки свидетельствует, на наш взгляд, о высоком уровне включенности спортсменов в тренировочную деятельность, который определяет особый эмоциональный настрой. И, соответственно, фактором, определяющим эмоциональное состояние спортсмена во время тренировки, является характер организации этого процесса тренером.

Необходимо подчеркнуть, что ведущий, на наш взгляд, показатель оценки спортсменом эффективности тренировки - «результативность» имеет значимые связи с оценками «стабильности», «активности», «сосредоточенности», «уровнем понимания тренера», «взаимодействием с партнерами».

Важно отметить, что выявленные закономерности могут отражать ситуацию, сложившуюся в конкретной спортивной команде, участвовавшей в исследовании, быть результатом стиля руководства конкретного тренера. Поэтому одним из направлений дальнейшей работы мы видим в расширении выборки исследования.

Работа выполнена в рамках государственного задания Министерства образования и науки РФ, проект 6.4569.2011

Литература

1. Дашкевич О. В. Эмоции в спорте и их регуляция.- 1970.

2. Дружинин В.Е. Психология эмоций, чувств, воли.-М.: ТЦ Сфера, 2003
3. Изард К. Психология эмоций: пер с англ., Питер, 1999
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства.2-е издание. СПб.: Питер. - 2007.
5. Палайма Ю. Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте // Психологическая подготовка спортсмена. — М: ФиС, 1965
6. Рогов Е.И. Эмоции и воля. — М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.